Pustaka Ebook - PNBB

PNBB E-Book #15

8 Rahasia Sukses Ujian Nasional

Nur Muhammadian

Pustaka Hanan

www.proyeknulisbukubareng.com
proyeknulisbukubareng@groups.facebook.com

8 Rahasia Sukses Ujian Nasional

Penulis
Nur Muhammadian

PNBB E-Book #15
www.proyeknulisbukubareng.com
proyeknulisbukubareng@groups.facebook.com

Tata Letak dan Desain
Tim Pustaka Hanan

Ilustrasi
Nadia Nuril Kariem

Penerbit Digital
Pustaka Hanan

Publikasi
Pustaka E-Book

Informasi:
www.pustaka-ebook.com
pustakahanan@gmail.com

Pengantar Penulis

Mungkin Tidak PENTING tapi PASTI BERMANFAAT Bila Anda Membaca Kata Pengantar ini Sampai Selesai.

Assalaamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokaatuh

Salam sejahtera untuk kita semua.

ALHAMDULILLAH…Segala puji bagi Tuhan atas segala anugerahNYA sehingga buku ini bisa terselesaikan.

Semua berawal dari keprihatinan saya setiap tahun atas berita-berita yang saya baca tentang kegagalan siswa berprestasi pada ujian nasional. Bila yang mengalami kegagalan adalah siswa-siswa yang memang tidak punya semangat lulus mungkin masih bisa ditolerir, meskipun tetap saja menjadi suatu PR kita bersama untuk mencegah adanya siswa seperti ini. Setiap tahun selalu banyak siswa-siswa yang sebelumnya berprestasi secara akademik gagal dalam ujian nasional. Hal tersebut terjadi karena para siswa yang berprestasi secara akademik mengalami kejatuhan mental pada hari H ujian nasional, sangat disayangkan.

Kebanyakan pengajar atau praktisi dunia pendidikan sibuk mempersiapkan anak didiknya hanya pada aspek kognitif, pada materi-materi yang diujikan. Mereka banyak yang lupa untuk menyiapkan mental siswanya. Lebih memprihatinkan lagi, karena panik mereka mengajarkan cara-cara tidak terpuji kepada anak didiknya. Mereka memberikan contoh dan peluang kepada para siswanya untuk melakukan tindakan-tindakan hina. Memang tidak sepenuhnya salah mereka, karena merekater tekan oleh target

dariparapetingginegeriini yang salahmenentukanprioritas, tetapi seharusnya para pendidik ini memiliki mental yang kuat sehingga tidak muda tertekan dan terprovokasi.

Sebagai awal, dan untuk prioritas, buku ini diperuntukkan bagi para siswa yang akan menghadapi ujian nasional, untuk menguatkan mental mereka, mental pemenang,sebagai pemenang yang selalu mengutamakan kemuliaan. Insya ALLOH pada buku berikutnya akan saya persembahkan untuk para pendidik.

Bersama dengan buku ini saya juga sudah menyiapkan modul seminar penguatan mental menghadapi ujian nasional. Bagi yang berkenan mengadakan *inhouse* seminar, silakan menghubungi email nur.muhammadian@gmail.com.

Dalam kesempatan ini saya sampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada beberapa pihak:

1. Ibunda Rukmini yang selalu menjadi sumber *energy* saya sejak awal kehidupan, serta saudara-saudara saya yang selalu mendampingi perjuangan bahu-membahu
2. Wulan Wuwuh Kurniawati, Muhammad Isyroqi Basil dan Mumtaza Hanun Basil yang selalu menjadi inspirasi hidup saya.
3. Bapak Heri Mulyo Cahyo TKM, yang memotivasi dan menghancurkan *mental block* saya dalam menulis.
4. Bapak Hingdranata Nikolay, sang Master Trainer NLP™ yang menjadi mentor saya dari NLP Indonesia.
5. Bapak Ahmad Faiz Zainuddin, penemu SEFT yang juga guru SEFT saya. Meskipun saya baru mengenal SEFT setelah saya menulis separuh lebih buku ini, tapi nilai kepasrahan yang diajarkan di SEFT sangat berpengaruh pada buku ini.

6. Seluruh sahabat anggota PNBB yang selalu menjaga motivasi saya menulis.
7. Seluruh saudara, sahabat, rekan dan pihak manapun yang selalu mendukung selesainya penulisan buku ini sehingga bisa berada di hadapan anda saat ini.

Sebagaimana niat awal memberikan kontribusi semaksimal kemampuan saya untuk dunia pendidikan, e-book ini gratis bagi seluruh pihak yang membutuhkan. Silakan bila ada yang ingin mencetak dan membagikan secara gratis, tidak untuk diperjualbelikan.

Saya membuka diri bila ada pihak baik perorangan atau lembaga yang ingin berkerja sama membuat suatu proyek sosial menyebarkan buku ini secara hard copy dengan mencantumkan identitas pribadi atau logo perusahaan pada buku. Untuk syarat dan kesepakatan silakan menghubungi saya via telepon atau email.

Sebagai penutup pengantar, saya serahkan dan pasrahkan segala hasil atau manfaat buku ini kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Apapun yang terjadi adalah KehendakNYA. Semoga Tuhan selalu memberikan Ridlo, Berkah, dan HidayahNYA kepada saya dan anda semua.

Wassalaaamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokaatuh

Isi Buku

8 RAHASIA SUKSES UJIAN NASIONAL

3 Alasan 1 Syarat 4 Cara Memiliki Mental KuatMenghadapiUjianNasional

BAB 1
Otakmu Adalah Super Komputer

“Aku tak sanggup belajar lagi..otakku penuh..”

“Nggak mungkin belajar lagi, sudah *overload* nich…”

“Bagaimana aku bisa lulus…otakku sudah tak sanggup lagi diajak kerjasama”

Sering khan kau mengeluh seperti itu, anakku…? Saat itu kamu merasa tidak sanggup lagi belajar. Kamu merasa apapun yang kamu baca tidak bisa kamu pahami. Kamu menganggap itu terjadi karena keterbatasan otakmu,sehingga sebelum menghadapi ujian nasional kamu sudah merasa sulit untuk lulus. Kamu memutuskan kalah sebelum bertempur.

Kamu pasti sudah paham bahwa manusia adalah makhluk Tuhan yang paling sempurnakarena manusia memiliki keunggulan akal dan budi. Akan aku jelaskan tentang betapa hebatnya akal kita, anakku. Akan aku jelaskan untuk menjawab keluhanmu.

Anakku…Agar manusia memiliki akal yang unggul, Tuhan melengkapi kita dengan perangkat yang luar biasa hebat. Perangkat berpikir yang super canggih, otak. Sampai saat ini belum ada perangkat buatan manusia yang menyamai kecanggihan otak ini. Komputer buatan manusia yang terus-menerus dikembangkan masih jauh dibandingkan ‘komputer’ ciptaan Tuhan ini. Kalaupun banyak orang mengatakan komputer lebih canggih dan cepat kerjanya, itu karena mereka belum memahami kecanggihan otak,

mereka belum pernah merasakan pengalaman kinerja luar biasa dari otak manusia.

Layaknya membahas sebuah komputer, aku akan membahas otak bagian *hardware* dan *softwarenya*. Perlu kamu tahu bahwa terlalu banyak yang dibahas akan membuatmu bosan akan segala hal tentang otak ini,karena itu aku tidak akan menjelaskan semuanya. Aku hanya membahas seperlunya untuk sekedar menyadarkanmu bahwa keluhan-keluhan tentang otakmu tidak perlu kau lakukan. Aku ingin kamu menyadari besarnya potensi otakmu untuk menghadapi soal ujian. Aku ingin kamu menyadari bahwa kamu punya modal yang lebih dari cukup , bahkan lebihnya sangat banyak untuk lulus.

Hardware

Dalam penelitiannya yang dimasukkan ke dalam buku *Human Brain & Human Learning,* Lesli A. Hart menyatakan bahwa otak secara bersamaan menjalankan banyak tingkat pemrosesan, sejuta warna, gerakan, emosi, bentuk, intensitas, suara, berat, sentuhan, dan lain-lain. Otak mencocokkan pola, membentuk makna dan berbagai pengalaman hidup dengan jumlah petunjuk yang sangat banyak.

Otak manusia memiliki satu triliun sel neuron yang terbagi menjadi seratus miliar sel aktif dan sembilan ratus miliar sel pendukung. Kecerdasan manusia dihitung dari berapa banyak hubungan yang terbentuk antar sel. Semakin banyak hubungan antar sel yang terbentuk berarti semakin pintar manusia tersebut. Hubungan antar sel *neuron*itu sendiri terbentuk setiap ada informasi baru yang masuk melalui lima panca indra manusia.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Profesor Sean Adams dari Swiss di Institute Max Planc menunjukkan bahwa seandainya kita belajar satu hal baru setiap detik, atau dengan kata lain setiap detik terbentuk hubungan yang baru antar sel, maka dibutuhkan waktu tiga puluh juta tahun untuk menghabiskan seluruh kapasitas otak kita. Bayangkan anakku, butuh waktu tiga puluh juta tahun untuk memenuhi otakmu! Kalau seperti itu, mungkinkah otak kita bisa penuh, mengingat keterbatasan usia kita sebagai manusia? Tidak mungkin dan tidak pernah terjadi otak manusia penuh.

Lalu…Bila otak kita tidak mungkin bisa penuh, mengapa suatu saat kita merasa tidak bisa mengakses otak kita, input maupun output? Seperti yang sering kau keluhkan anakku….

Begini penjelasannya:

Pada tahun 1950-an, Paul Maclean mengajukan sebuah teori yang sangat luar biasa. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki tiga buah otak, atau disebut sebagai *Truine Brain Theory,* yaitu otak reptilian, otak mamalia dan otak neokortex. Otak reptilia adalah otak yang terbentuk paling awal, yang tertua. Otak ini hanya memperhatikan tentang keberlangsungan hidup, bagaimana bertahan hidup dengan cara yang sederhana. Bila merasa terancam, otak ini akan memerintahkan untuk bertahan bila mampu, atau menghindari ancaman, melarikan diri.

Otak yang kedua adalah otak mamalia. Otak ini disebut juga sistem limbik. Otak ini adalah pusat emosi. Otak mamalia inilah yang berperan mengatur dan menentukan otak mana yang bekerja menghadapi situasi tertentu.

Otak yang paling muda adalah otak neokortex. Otak inilah yang menjadi andalan manusia sebagai mahluk Tuhan paling

sempurnakarena dengan otak inilah manusia bisa memiliki akal yang unggul. Dengan otak ini, manusia menganalisa, berpikir kreatif, membaca, menulis dan lain-lain. Semua memorimu tersimpan di otak ini.

Jadi saat kamu tertekan, stress atau panik, otak mamalia akan mengaktifkan otak reptilia. Maka yang ada di pikiranmu hanyalah bagaimana sesegera mungkin keluar dari situasi itu. Saat itu kamu tidak mungkin mampu berpikir kreatif atau menganalisa masalah. Segala memori yang sudah tersimpan, sebanyak apapun itu tidak akan bisa kamu temukan karena memang tidak ada memori dalam otak reptilia. Naah, saat seperti itulah kamu merasa seakan-akan otakmu penuh, tidak bisa diisi atau diambil isi yang sudah ada di dalamnya.

Sebaliknya, saat kamu santai, tenang, senang, bahagia, otak mamalia akan mengaktifkan otak neokortex. Dengan mudahnya kamu bisa mengakses memori yang ada di dalamnya. Kamu bisa berpikir kreatif dan menganalisa masalah dengan mudah. Proses meng-input otak juga bisa kamu lakukan dengan lancar, dengan membaca, memperhatikan,mendengar dan merasakan dalam perasaan yang tenang dan bahagia.

Jelas khan, anakku…? Otakmu adalah super komputer yang memiliki *hardware* yang super canggih dan dibutuhkan kondisi tertentu untuk memanfaatkan kecanggihannya, yaitu kondisi santai, tenang, dan bahagia.

Dengan kecanggihan *hardware* otakmu, tidak ada lagi kemungkinan selain siap menghadapi ujian.

Selanjutnya akan kujelaskan tentang *software* super komputermu…..

Software

Kamu sudah paham betapa canggihnya *hardware* super komputermu, otakmu. Selanjutnya aku akan menjelaskan *softwarenya*.

Software otakmu adalah pikiranmu. Pikiran terbagi menjadi dua bagian besar,pikiran sadar atau *conscious mind* dan pikiran bawah sadar atau *sub conscious mind.*

Pikiran sadar hanya menguasai sekitar sepuluh sampai dua belas persen dari seluruh pikiranmu, dan selebihnya dikuasai oleh pikiran bawah sadar. Seperti fenomena gunung es, pikiran sadar adalah yang tampak di permukaan laut.

Pikiran sadar berisi :

- *Temporary memory*/memori sementara
- Rasio atau analisa.
- Kekuatan kehendak

Pikiran bawah sadar berisi :

- Imajinasi
- *Permanent Memory*
- Emosi
- *Protective*

Bayangkan anakku, delapan puluh delapan persen sampai sembilan puluh persen hidupmu dikendalikan oleh pikiran bawah sadar…Atau dengan kata lain, sebagian besar aktifitasmu dilakukan tanpa pikiran sadar. Dalam satu hari ada dua puluh empat jam, maka dalam satu hari, dua puluh satu jam aktivitasmu adalah tanpa pikiran sadar. Benarkah? Mungkinkah? Mari kita buktikan bersama…

Sejak kamu bangun, pernahkah kamu berpikir dulu untuk membuat tubuhmu duduk kemudian bangkit dari ranjang? Kemudian kamu berjalan menuju kamar mandi, pernahkah tindakan itu kamu pikirkan dulu? Bahkan saat kamu ingin buang air kecil, dengan seketika tubuhmu berjalan tergesa-tergesa menuju kamar mandi tanpa kamu pikirkan dulu rute perjalananmu dari kamar tidur menuju kamar mandi.

Bagaiamana cara mandi, urutan gerakannya kamu lakukan tanpa kamu pikirkan terlebih dahulu. Begitu seterusnya, berpakaian, makan pagi, berjalan menuju sekolah, semuanya kamu lakukan dengan begitu saja tanpa kamu pikirkan terlebih dahulu sampai malam hari kamu beranjak tidur.

Mungkin kamu berpikir, kamu menggunakan pikiran sadar pada saat memperhatikan pelajaran atau mengerjakan tugas di sekolah. Kamu menggunakan pikiran sadar juga saat mengerjakan pekerjaan rumah.

Kebiasaan, kamu menyebutnya, adalah pikiran bawah sadar. Semua informasi dalam bentuk *permanent memory* itu sudah tersimpan di pikiran bawah sadarmu. Ibarat pesawat, sebagian besar tindakanmu dikendalikan dengan *autopilot mode*. Sebagian besar gerakan dan tindakanmu dilakukan dengan seketika tanpa melibatkan kesadaran.

Bila kebiasaan, pikiran bawah sadar, itu baik dan bermanfaat bagi kehidupanmu sangatlah bagus. Tapi bagaimana bila sebaliknya…?

Bila tubuhmu adalah mesin, super mesin yang paling canggih, maka otakmu adalah super komputer. Pikiran bawah sadar adalah program *autorun*. Kamu, sebagai programernya seharusnya bisa melakukan program ulang bila programmu tidak sesuai.

Ada kabar baik mengenai pikiran bawah sadar ini, anakku. Seperti yang sudah kusampaikan, bahwa pikiran bawah sadar inilah yang menguasai *permanent memory*. Semua ilmu pelajaran yang pernah kamu terima sejak awal sekolah tidaklah pernah hilang, anakku. Semuanya tersimpan di pikiran bawah sadar secara hardware tersimpan di otak neokortex. Tinggal bagaiman acaranya kamu mengakses dan memanggil memori yang kamu butuhkan.

Tuhan menganugerahkan otak layaknya super komputer untuk kaugunakan sebaik mungkin, untuk kau manfaatkan semaksimal mungkin. Otakmu adalah amanah yang sangat besar. Keraguanmu menghadapi ujian nasional adalah pengingkaran terhadap amanah ini.

Bangunlah anakku…Bangkitlah…Berubahlah…Buatlah program sebagus mungkin untuk super komputermu. Selalu ada waktu untuk memulai perubahan. Yakinlah bahwa kamu punya bekal yang melimpah untuk menghadapi ujian nasional, yaitu otakmu yang supercanggih.

Memprogram Ulang Pikiran Bawah Sadar

Sadari kebiasaanmu dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut. Dengan menyadari kebiasaan kamu bisa melakukan evaluasi, dan setelah itu kamu bisa memutuskan apakah kamu akan mempertahankan kebiasaan itu atau menggantinya.

I. Tuliskan 4 kebiasaanmu setiap hari yang paling membuatmu bahagia (Kamu boleh menulis lebih dari 4, sebanyak-banyaknya)

a. ………………………………………………………………………………………….

b. ………………………………………………………………………………………….

c. ………………………………………………………………………………………….

d. ………………………………………………………………………………………….

II. Tuliskan 3 kebiasaanmu setiap hari yang paling bermanfaat untuk kesuksesanmu dalam Ujian Nasional (Kamu boleh menulis lebih dari 3, sebanyak-banyaknya)

a. ………………………………………………………………………………………….

b. ………………………………………………………………………………………….

c. ………………………………………………………………………………………….

III. Tuliskan 3 kebiasaanmu setiap hari yang paling tidak ada pengaruhnya untuk kesuksesanmu dalam Ujian Nasional

a. ………………………………………………………………………………………

b. ………………………………………………………………………………………

c. ………………………………………………………………………………………

BAB 2
Semesta Mendukungmu

Sejak kamu dilahirkan, begitu banyak pihak yang bahagia menerima kehadiranmu. Begitu banyak pihak yang siap mendukungmu, meraih cita-citamu yang mulia. Mereka siap mendukungmu mendapatkan kebahagiaan. Bahkan seluruh semesta akan selalu mendukung cita-citamu yang mulia.

Saat masih dalam buaian,ayah dan ibumu selalu membisikkan harapan-harapan mereka sambil mencium dan membelaimu. Ayah dan Ibu sudah menyatakan dukungan akan kebahagaiaanmu di masa depan saat kau belum punya kemampuan menyampaikan apa kehendak dan cita-citamu. Begitu pula dengan kakek, nenek, paman, bibi, kakak, adik dan semua orang di dalam hidupmu, semua mendukungmu sejak awal.

Setiap orang memiliki sejarah yang berbeda, tentang asal-usulnya, tentang lingkungan tempat dilahirkan, tentang proses kehadiran di dunia. Tapi ada satu kesamaan, yaitu semua orang terlahir di dunia karena sebuah Cinta Yang Agung, yaitu Cinta Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Siapapun kamu tidak dilahirkan secara kebetulan, tapi atas Kehendak Yang Maha Kuasa. Tuhan juga yang menciptakan semesta dan menguasainya,dan Tuhan memerintahkan semesta untuk mendukungmu.

Anakku…Semesta mendukungmu atas perintah Tuhan Yang Maha Suci dan Maha Mulia. Karena itu, dukungan hanya kamu dapatkan bila kamu menjaga kesucian dan kemuliaan. Pantaskan dirimu, melangkahlah dengan semangat dan percaya diri. Setiap saat selalu

ada waktu untuk kembali kepada kesucian dan kemuliaan, dan semesta akan selalu siap mendukungmu.

Semua Pihak Ingin Kamu Lulus Ujian Nasional

Siapa yang menginginkan kamu lulus ujian nasional? Semua pihak menginginkannya.

Seperti yang sudah kusampaikan, Tuhan memerintahkan alam semesta untuk mendukungmu. Dan khusus untuk ujian nasional, atau tentang dunia pendidikan pada umumnya, semua pihak mengharapkan dan mendukung keberhasilanmu karena mereka punya kepentingan akan kesuksesanmu.

Ayah dan ibumu sudah pasti membutuhkan anak-anaknya sukses dalam pendidikan. Begitu pula semua *family* dan kerabatmu. Mereka akan bahagia dan bangga saat melihat dirimu sukses dalam pendidikan.

Guru-gurumu dan semua pihak sekolahmu tentu saja sangat mengharap kamu berhasil menghadapi ujian nasional,karena itu tugas utama mereka, karena itu tanggungjawab mereka. Kesuksesanmu menghadapi ujian nasional adalah kesuksesan mereka.

Para pejabat, mulai dari tingkat kepala daerah sampai menteri, bahkan Presiden, semuanya menghendaki kamu lulus ujian nasional. Mereka bahkan memberi target yang tinggi untuk tingkat kelulusan. Anggaplah target itu sebagai dukungan dan motivasi dari mereka, jangan kaujadikan beban.

Bila orang yang terdekat sampai Presiden mendukung suksesmu menghadapi ujian nasional, apalagi yang kaukhawatirkan? Bebanmu menghadapi ujian dipanggul oleh semua pihak, melangkahlah dengan pasti.

Mungkin, karena terlalu besarnya harapan terhadap kelulusanmu, ada beberapa orang atau beberapa pihak terlalu khawatir dan panik sehingga mengajakmu melalui jalan pintas yang jauh dari kemuliaan. Bila itu terjadi, jawablah "Terima kasih atas perhatiannya. Tapi maaf, cita-cita saya lebih besar dan mulia, jadi saya harus melalui jalan yang suci dan mulia." Maafkanlah mereka, karena mereka terlalu khawatir dan terlalu sayang padamu. Seringkali rasa sayang yang bercampur khawatir berlebihan mengakibatkan gelap mata. Tapi dengan kepercayaan dirimu, keteguhanmu memegang kemuliaan, kamu pasti bisa meyakinkan dan menyadarkan mereka untuk kembali pada jalan yang benar, jalan kemuliaan, jalan yang diridhoi Tuhan.

Aku, dan kami semua yang menyayangimu dan sangat menjunjung tinggi kemuliaan, pasti selalu mendukungmu meraih sukses ujian nasional. Kami selalu mendoakanmu.

Team Pendukungmu

I. Tuliskan 5 orang yang paling mendukung dan berkontribusi besar untuk sukses Ujian Nasional

a. ………………………………………………………………………………………

b. ………………………………………………………………………………………

c. ………………………………………………………………………………………

d. ………………………………………………………………………………………

e. ………………………………………………………………………………………

II. Tuliskan 5 orang yang paling bahagia saat kamu mencapai cita-cita

a. ………………………………………………………………………………………

b. ………………………………………………………………………………………

c. ………………………………………………………………………………………

d. ………………………………………………………………………………………

e. ………………………………………………………………………………………

BAB 3
Sukses Mengikuti Sukses

Kamu adalah Pribadi yang Sudah Sukses

Tahukah anakku…Bahwa kamu adalah pribadi yang sudah berkali-kali sukses. Siapapun, dimanapun, bagaimanapun keadaanmu, saat membaca tulisan ini kamu adalah seorang pribadi yang sudah mendapatkan beberapa kali keberhasilan. Sadarkah kamu anakku? Pernahkah kau memberi penghargaan kepadadirisendiriatas keberhasilanmu yang berkali-kali itu? Pernahkah kau mensyukuri sukses berkali-kali yang sudah kamu raih?

Sejak dalam rahim ibu, kamu sudah mendapatkan keberhasilan, karena kamu adalah janin yang berasal dari satu banding satu juta sperma yang berhasil membuahi sebuah sel telur. Dalam rahim ibu kamu berhasil terus berkembang, hingga tiba waktunya kamu terlahir ke dunia. Bagaimana dan seperti apa pun kamu saat tiba di dunia, adalah suatu keberhasilan yang luar biasa. Betapa kamu berhasil melewati masa-masa kritis saat dikandung ibu. Betapa kamu berhasil membahagiakan orang-orang yang menanti kehadiranmu.

Masa-masa bayi, tubuhmu masih lemah dan rentan terhadap penyakit. Namun dengan kasih sayang ayah, ibu dan orang-orang di sekitarmu, kamu berhasil melewatinya. Kamu mulai belajar duduk, belajar merangkak, belajar berdiri, berjalan bahkan berlari. Tahapan-tahapan itupun berhasil kamu lalui dengan gemilang.

Kemudian kamu mulai belajar mengenal benda-benda sekelilingmu. Kamu belajar menghafal dan memahami sifat, fungsi dan proses

kerja benda-benda di sekitarmu. Kamu belajar membaca, menulis dan membuat sesuatu. Luar biasa banyak khan keberhasilan yang sudah kamu raih?

Memang…setiap orang memiliki tingkat dan macam keberhasilan yang berbeda pada setiap tahapan proses, karena kamu adalah pribadi yang unik, anakku…Setiap kamu adalah manusia yang istimewa.

Bila dalam menjalani suatu tahapan kamu mendapati hasil yang tidak sesuai harapanmu, itu bukanlah kegagalan,itu hanyalah masukan bagimu untuk memperbaiki proses. Saat kamu belajar jalan dan terjatuh, kamu bukan anak yang gagal berjalan khan? Kamu tinggal memperbaiki proses atau cara berjalan. Tidak ada standard harus berapa kali jatuh agar bisa berjalan, yang pasti pada akhirnya kamu berjalan, kamu berhasil. Bayangkan bila saat jatuh pertama kali kamu memutuskan untuk menyerah dan berhenti belajar berjalan. Namun kamu tidak menyerah, anakku,karena kamu adalah pribadi yang sukses. Saat belajar berjalan, kamu sudah memutuskan untuk bisa berjalan.

Coba sekarang kamu hitung! Sudah berapa kali kamu meraih keberhasilan hingga saat ini, saat kamu membaca tulisan ini? Coba kamu ingat-ingat! Sudah berapa kali kamu sukses melewati berbagai tantangan dalam hidupmu sejak kamu dilahirkan? Sudahkah kamu memberi penghargaan atas begitu banyak prestasimu itu, anakku? Sudahkah kamu mensyukuri banyaknya anugerah sukses yang telah kamu terima?

Kamu adalah pribadi yang sudah mengalami keberhasilan berulangkali. Kamu adalah pribadi sukses yang sangat siap melangkah meraih sukses tahapan selanjutnya.

Sukses Mencetak Prestasi Setiap Hari

Sudah ingat dan sadar khan betapa banyaknya prestasi yang sudah kamu cetak sejak kamu lahir? Setiap berhasil melewati tantangan adalah prestasi, sukses yang luar biasa. Sukses bukan hanya tentang memenangkan sebuah kompetisi atau kejuaraan resmi.Terlalu picik menilai sukses dengan cara itu karena masing-masing kamu adalah istimewa, tidak ada satupun di antara kamu yang sama bahkan meski kembar sekalipun. Bagus sekali bila kamu bisa memenangkan sebuah kompetisi resmi, namun patut kamu sadari bahwa kemenanganmu sejatinya hanyalah kumpulan dari banyak keberhasilanmu sebelumnya secara pribadi melewati tantangan. Karena itu, marilah fokus pada keberhasilan-keberhasilan pribadi melewati setiap tantangan, setiap tahapan dalam hidupmu.

Setiap hari adalah sebuah tahapan hidup yang harus kamu lalui. Niatkan kamu mencetak prestasi setiap hari, mendapatkan keberhasilan setiap hari. Bagaimana mungkin setiap hari berprestasi? Sangat mungkin, anakku…Sekali lagi aku ingatkan bahwa prestasi atau sukses bukan hanya mengenai sebuah kompetisi resmi.

Pernahkah kamu menyadari bahwa bisa bangun pagi adalah sebuah keberhasilan? Saat kamu bisa bangun pagi, kamu sudah mencetak sebuah prestasi di awal harimu. Luar biasa, khan? Selanjutnya niatkanlah untuk mencetak prestasi-prestasi berikutnya.

Prestasi yang sangat mudah kamu raih dan yang paling menyenangkan adalah saat kamu sukses membahagiakan orang lain. Saat bertemu ibu atau ayah pertama kali di pagi hari, berikan senyummu dan ucapkan salam sayang kepada mereka. Ketahuilah anakku, berapa kalipun kamu sampaikan rasa sayangmu yang tulus, akan selalu menjadi sesuatu yang sangat istimewa bagi ayah ibumu.

Begitulah selanjutnya kamu isi harimu dengan prestasi sukses membahagiakan orang-orang yang kamu temui, mulai dari hal-hal kecil yang sederhana.

Di sekolah, setiap ilmu yang berhasil kamu pelajari, yang kamu input dalam otakmu adalah sebuah prestasi anakku, tidak perlu menunggu nilai hasil ujian. Segala sikap baikmu mematuhi aturan sekolah adalah prestasi yang luar biasa.

Berkumpullah dengan teman-teman yang punya semangat yang sama, semangat berbuat kebaikan, semangat membahagiakan orang lain, semangat berprestasi. Dengan cara itu kamu menjadi lebih bersemangat dan lebih mudah menghadapi tantangan.

Rasakan kepuasan, kebanggaan, kebahagiaan setiap kali kamu berhasil meraih prestasi, karena itu hakmu, dan itu akan membuatmu semakin semangat meraih sukses.

Setiap malam menjelang tidur, evaluasilah hari-harimu. Berilah penghargaan pada diri sendiri atas beberapa prestasi yang sudah kamu raih hari itu. Bersyukurlah kepada Tuhan atas anugerah kesempatan meraih prestasi. Niatkan meningkatkan prestasi pada hari berikutnya.

Anakku, kamu adalah pribadi yang sudah sukses berkali-kali, dan kamu adalah pribadi yang memiliki semangat meraih prestasi setiap hari. Ujian nasional hanyalah sebuah tantangan dalam tahapan hidupmu. Lulus ujian nasional adalah sebuah keberhasilan yang mengikuti rangkaian keberhasilanmu melewati hari-harimu, hari-harimu meraih prestasi. Lulus ujian nasional hanya masalah waktu saat kamu memiliki semangat sukses, dan saat ini kamu sudah memilikinya anakku….

Daftar Suksesmu

I. Tuliskan 5 prestasimu yang paling membuatmu bangga dan bahagia

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

II. Tuliskan 5 rencana sukses harianmu

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

BAB 4
Milikilah Cita-cita yang Jelas dan Kuat

Pentingnya Cita-cita

Anakku…Sudahkah kamu punya cita-cita? Atau masihkah kamu punya cita-cita?

Aku bertanya seperti itu karena banyak sekali pendahulu-pendahulumu bahkan yang lebih tua dariku sudah lama tidak memiliki cita-cita, tidak punya tujuan hidup. Dulu, mungkin, saat usianya lebih muda darimu, mereka pernah punya cita-cita. Namun bersama dengan berjalannya waktu, cita-cita itu terkikis sampai habis. Cita-cita mereka terkikis oleh kekecewaan, cemoohan, ejekan, dan pandangan-pandangan negatif dari sekeliling hidupnya. Merekapun tidak berani lagi berusaha membangun cita-cita.

Anakku…Hidup tanpa cita-cita bagaikan perjalanan tanpa tujuan karena memang hidup adalah sebuah perjalanan panjang. Sangat sayang khan bila kamu lakukan perjalanan panjang ini tanpa tujuan? Bila saat ini kamu belum punya cita-cita yang jelas, segera buat atau temukan. Tidak ada kata terlambat untuk membuat atau mencari cita-cita, tapi menunda melakukannya sama dengan menyia-nyiakan hidupmu.

Apa dan bagaimana kriteria sebuah cita-cita?

Cita-cita adalah gambaran mulia dirimu seperti apa kelak, yang mampu membuatmu bergerak, berusaha dan berkorban untuk mewujudkannya. Bila hanya sebuah keinginan tapi tidak mampu

membuatmu bergerak, itu bukanlah cita-cita, hanyalah sebuah angan-angan kosong, lamunan.

Cita-cita membuatmu selalu bergerak, melalui jalan hidup dengan semangat pada arah yang jelas. Cita-cita membuatmu bisa dengan mudah memilih arah saat kamu menemui persimpangan.

Cita-cita membuatmu selalu tegar menghadapi tantangan dan rintangan. Kamu akan bersemangat dan bertenaga melewati dan menghancurkan halangan yang menutupi jalanmu,tentu saja dengan cara mulia, karena cita-cita adalah hal yang mulia.

Cita-cita membuatmu bersedia meninggalkan segala sesuatu yang tidak bisa membantumu menggapainya,yaitu kegiatan-kegiatan yang tidak bisa membuatmu mencapai cita-cita,meninggalkan lingkungan yang tidak kondusif danmengabaikan materi-materi yang tidak bermanfaat.

Karena cita-cita adalah sesuatu yang mulia, sekali lagi kukatakan, tindakan dan usahamu haruslah mulia. Saat kamu tergoda untuk melakukan hal-hal hina, yaitu tindakan-tindakan yang melanggar norma, ingatlah bahwa itu akan mengotori cita-citamu yang berarti menghancurkannya.

Segera buat dan temukan cita-citamu, anakku…Kalau saat ini kamu sudah memilikinya, kuatkan dan fokus padanya.

Lalu apa hubungannya dengan ujian? Apa hubungannya dengan ujian nasional?

Aku yakin setelah memahami apa yang dimaksud cita-cita, kamu bisa menjawab pertanyaan itu. Namun aku akan memperjelas lagi manfaat cita-cita untuk menghadapi ujian nasional…

Ujian Nasional adalah Tahapan Menuju Cita-citamu

Anakku…Ujian nasional adalah jalan menuju cita-citamu, hanya jalan, karena lulus ujian nasional bukanlah cita-citamu. Cita-citamu jauh lebih besar dan mulia dari sekedar lulus ujian nasional. Bila cita-citamu adalah gunung, ujian nasional hanyalah batu kecil yang harus kau lalui, hanya ujian kecil. Tataplah gunung cita-citamu, maka ujian nasional akan tampak sangat kecil dan sangat mudah kau lalui.

Hidup ini adalah sebuah proses yang harus kamu lalui tahap demi tahap. Ibarat memasak, kamu harus mengikuti langkah-langkah sesuai resep. Cita-cita ibarat masakan lezat yang kau inginkan. Kamu harus melakukan langkah-langkah membuat makanan sesuai resep bila kamu menginginkan hasil masakan yang bagus. Saat menjalani proses memasak, kaubayangkan masakan yang kau inginkan. Semakin kuat kau membayangkannya, bentuk, aroma dan rasa kelezatannya, semakin asyik proses memasak yang kau lakukan. Ujian nasional adalah bagian dari proses menuju cita-citamu. Semakin kuat dan jelas cita-citamu, sehingga kamu bisa membayangkan – merasakan kebahagiaan saat tercapai, semakin asyik dan menyenangkan proses melalui ujian nasional.

Sebagai suatu proses, kamu harus melalui tahapan-tahapan yang panjang untuk mencapai cita-citamu. Lalui saja dan nikmati setiap tahapan. Bila kamu sudah punya cita-cita yang jelas dan kuat, kamu juga pasti bisa menentukan target yang harus kau raih dalam melalui setiap tahapan. Bila cita-citamu sudah jelas dan kuat, dan kamu juga sudah menentukan komitmenmu melalui semua tahapan, maka keberhasilanmu hanya masalah waktu dan ketentuan dari Tuhan,karena sejatinya kamu sudah memutuskan

untuk berhasil,kamu sudah memutuskan untuk lulus ujian nasional,selebihnya serahkan semua kepada Tuhan.

Anakku…Sekali lagi aku mengingatkanmu bahwa cita-citamu sangatlah mulia,maka lalui tahapan-tahapan menujunya dengan cara-cara mulia. Bila ada yang mengajakmu, menggodamu, untuk menjalani tahapan dengan cara yang hina, siapapun itu, abaikanlah anakku…Karena pelaksanaan tahapan yang jauh dari kemuliaan akan menjauhkan kamu dari pencapaian cita-citamu yang mulia. Lalui dan nikmati tahapan ujian nasional dengan cara yang mulia. Bila kamu melihat ada temanmu mendapatkan hasil yang lebih bagus dengan cara yang hina, ingatlah bahwa ujian nasional hanyalah salah satu tahapan, dan melaluinya dengan cara hina akan menjauhkan dari cita-citamu yang mulia.

Tahukah kamu anakku? Bahwa saat ini sebenarnya kamu sudah berhasil melewati beberapa tahapan dengan luar biasa dan mulia.

Cita-citamu

I. Tuliskan cita-citamu secara jelas dan detil

…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………
…………………………………………………………………………………………

II. Pejamkan mata, bayangkan…imajinasikan saat kamu berada pada suatu keadaan setelah tercapainya cita-citamu di suatu tempat. Bayangkan orang-orang yang mendukungmu, yang sangat mencintaimu (**Team Pendukungmu dalam BAB 2**) saat itu terjadi berada di sekelilingmu. Bayangkan wajah, tatapan mereka yang bangga padamu. Dengarkan suara-suara kebahagiaan, suara-suara kebanggan dari sekelilingmu, saat itu. Rasakan, kuatkan perasaan kebahagiaanmu, perasaan haru karena bahagia, perasaan kebangganmu. Kuatkan perasaanmu, biarkan semakin membesar dan menguasai pikiran dan badanmu.

BAB 5
Bersihkan Lemari Pikiran

Buang Sampah yang Membebani Pikiran

Anakku...Sejak kamu lahir sampai saat ini, sudah berapa kali kamu marah? Berapa kali kamu sedih? Berapa kali kamu memiliki perasaan iri dengki? Ingatkah kamu berapa kali kamu merasakan emosi-emosi negatif? Mungkin beberapa emosi negatif masih ada dalam ingatanmu saat ini,namun pasti banyak sekali emosi negatif yang sudah tidak kamu ingat lagi.

Tahukah kamu anakku, bahwa melupakan tidaklah sama dengan memaafkan? Melupakan bukanlah mengikhlaskan atau merelakan. Melupakan kejadian atau perasaan hanyalah menghilangkannya dari pikiran sadarmu, namun itu semua masih tersimpan dalam pikiran bawah sadarmu. Dalam BAB 1 aku sudah menyampaikan bahwa semua peristiwa, perasaan, atau segala informasi yang kamu terima semuanya tersimpan dalam pikiran bawah sadar secara tetap. Lalu bagaimana dengan informasi yang menimbulkan emosi negatif, bisakah dihilangkan? Kamu tidak mungkin menghapus memori itu anakku, kalaupun kamu berusaha melupakannya, memori itu hanya hilang dari pikiran sadar.

Segala memori yang berisi emosi negatif semuanya tersimpan dalam pikiran bawah sadarmu. Semuanya...Sejak kamu mengenal emosi. Dan memori-memori tersebut semakin lama semakin banyak yang tersimpan. Sadar atau tidak, ingat atau tidak, emosi negatif yang tersimpan bersama memori itu tidaklah bermanfaat bagi dirimu, sekarang maupun kelak.

Bayangkan berapa banyak memori yang berisi emosi negatif yang terpendam dalam pikiran bawah sadarmu. Emosi-emosi negatif itu jadi beban pikiranmu. Semakin banyak, semakin berat membebanimu. Emosi-emosi negatif itu tidak bermanfaat bahkan membebani. Bagaimana bisa kamu melangkah dengan mantap dan cepat bila terbebani seperti itu? Tidak ada pilihan lain, kamu harus membuang beban itu. Bagaimana caranya…??

Kabar baiknya adalah bahwa meskipun memori dalam pikiran bawah sadar tidak bisa dihapus, emosi negatif yang ada di dalamnya bisa dihilangkan atau dinetralisir. Kamu tetap bisa memunculkan kembali atau mengingat suatu kejadian namun kamu tidak lagi merasakan emosi negatif.

Saat muatan negatif dalam pikiranmu sudah kamu buang, maka hidupmu akan jauh lebih tenang. Langkahmu menghadapi ujian nasional jadi lebih ringan tapi mantap. Pikiran yang tenang lebih memudahkanmu mengakses memori-memori pelajaran yang sudah kamu input dalam pikiranmu selama ini. Ibarat sebuah lemari buku, isi pikiranmu sudah bersih dan rapi tanpa kotoran atau sampah-sampah yang tidak bermanfaat. Kamu pasti lebih mudah memilih memori mana yang kamu butuhkan untuk menjawab pertanyaan ujian. Ibarat mobil balap, kamu sudah menurunkan muatan dalam mobilmu yang tidak berguna untuk memenangkan pertandingan. Mobilmu lebih ringan sehingga bisa melaju lebih cepat.

Menetralisir Emosi Negatif

Untuk menetralisir emosi negatif yang tersimpan dalam pikiranmu, lakukan secara bertahap. Lakukan dulu pada pikiran sadar, yaitu semua emosi negatif yang masih bisa kamu ingat dengan jelas

bagaimana perasaanmu, emosi negatif yang masih sangat terasa dan sangat mempengaruhi kebahagiaanmu. Tuliskan semua emosi itu, peristiwa yang melatarbelakangi, orang-orang yang punya andil munculnya emosi itu. Tuliskan semua, anakku..

Setelah kamu tuliskan semua, klasifikasikan emosi-emosi itu berdasarkan tindakan-tindakan yang harus kamu lakukan. Misal kamu punya perasaan bersalah kepada seseorang maka kamu harus segera merencanakan minta maaf kepada orang tersebut secara tulus. Ingat anakku…minta maaf secara tulus, minta maaf dari hati yang paling dalam,karena memang seharusnya minta maaf haruslah selalu tulus, tidak hanya di bibir saja, sebab hanya ketulusan yang bisa menetralisir emosi negatifmu. Bagaimana bila orang tersebut tidak mau memaafkanmu? Itu bukan urusanmu lagi, itu urusan dia dengan Tuhan,karena Tuhan sudah mencatat tindakanmu yang dengan segala kerendahan hati meminta maaf. Dan mintalah ampunan kepada Tuhan. Bersujudlah dan bertaubatlah.

Sebaliknya bila kamu memiliki emosi negatif berupa perasaan marah, tersinggung, jengkel, benci atau dendam kepada seseorang, maafkanlah mereka anakku. Memang lebih berat memaafkan daripada meminta maaf. Namun keengganmu memaafkan seseorang sangatlah merugikan dirimu sendiri. Orang yang kamu benci tidaklah lebih berat penderitaannya dibanding penderitaanmu menanggung kebencian. Kebencian seperti kamu minum racun dan mengharapkan dia yang meninggal. Kebencian akan menggerogoti pikiran dan tubuhmu. Kau maafkan atau tidak, mungkin tidaklah ada pengaruh bagi dia, tapi sangat besar pengaruhnya bagimu. Perasaan marah,jengkel, benci adalah emosi negatif yang sangat membebani, dan sangat merugikan dirimu. Adakah cara lain selain memaafkan? Tidak ada…Tidak ada cara selain memaafkan. Dengan memaafkan kamu telah membuang sampah atau racun itu.

Selanjutnya akan kusampaikan satu jurus rahasia yang sangat ampuh membersihkan segala emosi negatif. Jurus itu adalah IKHLAS. Terimalah dengan ikhlas segala hal yang sudah kamu hadapi. Terimalah dengan ikhlas segala hal yang sudah kamu alami, kamu lalui. Itu semua sudah terjadi. Kamu tidak mungkin menolaknya.

“Wah ikhlas itu sulit pak…” Mungkin benar, tapi apakah kamu punya pilihan lain? Sebagaimana enggan memaafkan, apakah tidak mengikhlaskan adalah pilihan yang lebih baik?

Menerima dengan ikhlas segala hal yang pernah kamu alami, yang menyebabkan munculnya emosi negatif, akan menetralisir emosi itu. Mungkin tidak sepenuhnya netral, tapi keikhlasanmu pasti akan menurunkan kadar emosi itu, meskipun sedikit. Dan itu sangatlah berarti untuk membersihkan lemari pikiranmu. Sangatlah berarti untuk meringankan bebanmu, agar kau mampu melaju lebih cepat.

Langkah Bersih-bersih Pikiran

I. Tuliskan 5 orang yang paling kamu ingat, yang pernah kamu sakiti perasaannya.

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

II. Tuliskan 5 orang yang paling kamu ingat, yang pernah menyakiti perasaanmu

a. ....

b. ....

c. ....

d. ....

e. ....

III. Minta maaflah dengan tulus kepada orang-orang di **point I.**, doakan mereka

IV. Maafkanlah dengan ikhlas orang-orang di **point II.**, doakan mereka dengan tulus.

V. Teknik Mengubah Memori Negatif

Aku akan menyampaikan satu teknik yang membantumu mengubah memori negatif. Pertama yang harus kamu lakukan adalah mengingat dan membayangkan kembali kejadian yang melandasi munculnya memori negatif itu. Munculkan bayangan itu sejelas mungkin. Bayangkan sebuah layar yang di dalamnya ada gambar atau film, yang di dalamnya ada kamu sedang mengalami peristiwa itu. Perhatikan dengan detil layar itu, besarnya, bentuk bingkainya, warna-warna gambar atau film di dalamnya. Ingat...kamu sedang melihat dirimu sendiri sedang menghadapi suatu peristiwa dalam layar itu. Rasakan perasaan yang muncul saat melihat layar itu. Dengarkan suara-suara yang keluar dari layar itu. Sesaat biarkan dirimu, emosimu terlarut kembali pada peristiwa itu. Selanjutnya buatlah layar itu menjadi kecil, sangat kecil sehingga gambarnya menjadi sulit dilihat. Kemudian buat warnanya menjadi hitam putih, lalu putihkan layarnya. Munculkan kembali gambar pada layarnya, putihkan lagi, lakukan berulang-ulang.Buat suara-suara yang muncul dari ayar itu mengecil sampai kamu tidak bisa mendengarnya. Lakukan pada semua memori yang berisi emosi negatif, dan rasakan hasilnya.

BAB 6
Diet Pikiran

Informasi Racun

Saat ini begitu banyak fasilitas yang bisa kaugunakan untuk akses informasi. Segala macam media, baik yang konvensional dalam bentuk cetak, maupun yang sudah dalam format digital, sudah sangat mudah dan relatifmurah didapatkan.

Informasi bisa kamu dapatkan dari berita atau acara-acara lain, termasuk hiburan. Meskipun kapasitas otakmu nyaris tidak terbatas, kamu harus bijak selektif memasukkan informasi ke dalam pikiranmu, khususnya saat-saat mendekati ujian nasional. Kualitas info yang masuk ke dalam pikiranmu sangatlah mempengaruhi kualitas hidupmu.

Bila badanmu memerlukan asupan gizi dalam makanan yang kau konsumsi, pikiranmu juga memerlukan asupan gizi dalam info yang kau ‘konsumsi’. Bila dalam makanan dikenal *Junk Food,* maka untuk pikiran ada istilah *Junk Information* atau informasi sampah.

Untuk informasi sampah yang sudah sering dan jelas dilarang oleh orang tua atau gurumu seperti sadisme, pronografi, pornoaksi, dan segala hal yang tidak sesuai norma sudah pasti terlarang kaukonsumsi. Info-info sampah seperti itu sangat berbahaya dan sampai kapanpun harus kamu hindari. Bahkan informasi seperti itu bukan sekedar sampah tapi racun yang berbahaya. Sekali kamu mengkonsumsi informasi racun itu secara sengaja, racun itu akan merusak pikiranmu dan info-info lain yang sudah ada dalam pikiranmu, waspadalah.

Bagaimana bila informasi racun itu terlanjur 'termakan' baik sengaja maupun tidak? Pertama kamu harus benar-benar menyadari, sepakat dan yakin bahwa informasi racun itu tidak bermanfaat bahkan berbahaya bagi hidupmu. Langkah pertama ini sangat penting untuk menghidupkan program anti racun dalam pikiranmu untuk menangkal atau menyaring info-info baru yang akan masuk ke dalam pikiranmu. Langkah ini juga mempermudah langkah berikutnya membuang racun-racun yang sudah terlanjur masuk.

Langkah berikutnya adalah menjalankan teknik mengubah memori negatif yang sudah kusampaikan pada bab sebelumnya.

Berusahalah sepanjang hidup menghindari informasi racun ini anakku...Karena waktu hidup sangatlah terbatas. Sayang khan bila waktu yang ada kita gunakan untuk mengisi pikiran dengan info-info racun yang sangat merugikan. Dan lebih memprihatinkan lagi bila waktu yang tersisa terbuang karena kerusakan yang disebabkan informasi racun yang sudah masuk ke dalam pikiran kita.

Informasi Sampah

Bagi kamu yang bersiap menghadapi ujian nasional, ada beberapa informasi yang masuk kategori *junk info* yang harus kamu hindari, meskipun bagi orang lain mungkin beberapa informasi ini tidak beracun atau tidak terlalu berbahaya bagi pikiran dan hidupnya.

Sebagaimana seorang atlet yang harus berlomba atau bertanding membutuhkan kondisi fisik yang prima, pikiranmu juga harus prima dalam menghadapi ujian nasional. Kamu harus lebih memperketat diet asupan informasi yang masuk ke dalam pikiranmu. Informasi-informsi yang berpotensi mengganggu atau mengurangi kualitas

pikiranmu harus kamu hindari. Pilihlah informasi-informasi yang bisa membuatmu bahagia, senang, pikiran segar dan jernih. Hindari segala informasi yang membuatmu berpikir tegang, stress, cemas, khawatir atau galau, segala informasi yang masuk kategori *junk info* bagi diet pikiranmu. Saat kamu mengakses sebuah media, hindari halaman-halaman yang kira-kira berisi *junk info*.

Yang termasuk junk info yang harus kamu hindari saat menghadapi ujian nasional antara lain:

- Berita *tragedy*

  Berita perang, berita bencana, adalah berita *tragedy*. Pada kondisi normal mungkin berita *tragedy* boleh kamu konsumsi, bahkan dianjurkan untuk meningkatkan empati kita pada penderitaan orang lain. Tapi bagimu yang akan berlomba pada ajang ujian nasional, berita *tragedy* bisa mengakibatkan rasa sedih atau cemas, yang tidak bagus akibatnya untuk kualitas pikiranmu.

- Berita *criminal*

  Berita *criminal* pada kondisi normal mungkin dibutuhkan agar lebih waspada, namun bagimu bisa mengakibatkan perasaan khawatir.

- Berita kabar buruk

  Hindari segala berita yang isinya *bad news* atau kabar buruk. Cari dan konsumsi hanya *good news* atau kabar baik.

- Berita tentang ujian nasional

  “Lho kok harus menghindari berita tentang ujian nasional?” Benar anakku…Untuk informasi mengenai jadwal atau materi ujian nasional kamu hanya perlu menghubungi pihak

sekolah. Hindari berita-berita selain itu karena mayoritas berita-berita itu akan membuatmu tegang dan stress.

- Sinetron cengeng

  Sinetron cengeng bisa menimbulkan perasaan galau yang melemahkan semangat.

- Berita atau adegan horor

  Inikhususuntukkamu yang mudah terkejut atau penakut, sedikit banyak akan membuatmu terbayang-bayang sehingga mempengaruhi emosimu.

"Wah padahal semua berita di Indonesia didominasi berita *tragedy*,berita *criminal* dan kabar buruk…!" Bila seperti itu, berarti kamu tidak perlu membaca atau melihat berita sama sekali, khan hanya saat persiapan menghadapi ujian nasional…

Selain selektif mengkonsumsi info dari media, kamu juga harus selektif menentukan tema-tema obrolan dengan teman-temanmu. Hindari menjadikan *junk info* sebagai tema obrolan. Bila perlu hindari teman-teman yang punya potensi memiliki atau membawa *junk info*, teman-teman yang memiliki banyak *junk info* dalam pikiran mereka. Hindari teman-teman yang memiliki banyak memori berisi emosi negative dalam pikiran mereka. Berkumpullah dengan teman-teman yang semangat, bahagia, ceria menghadapi masa depan.

"Kasihan donk teman-teman yang memiliki banyak memori berisi emosi negatif kalau dijauhi…." Berikan buku ini, suruh mereka membacanya dan melakukan apa yang harus dilakukan. Sampaikan ke mereka, "Hubungi aku bila pikiranmu sudah bersih."

Daftar Diet Pikiran

I. Tuliskan 5 kebiasaanmu yang bisa mengakibatkan kamu resah, sedih, galau, cemas, khawatir

a. ……………………………………………………………………………………

b. ……………………………………………………………………………………

c. ……………………………………………………………………………………

d. ……………………………………………………………………………………

e. ……………………………………………………………………………………

II. Tuliskan 5 hal yang bisa menggantikan kebiasaanmu pada **Point I.** di atas

a. ……………………………………………………………………………………

b. ……………………………………………………………………………………

c. ……………………………………………………………………………………

d. ……………………………………………………………………………………

e. ……………………………………………………………………………………

BAB 7
Zona Sukses

Saat kamu belajar, kamu harus tenang dan pikiranmu *fresh* agar segala informasi yang kamu pelajari bisa kamu serap dengan baik. Saat sedang ujian, kamu juga harus tenang dan bahagia agar segala memori yang sudah kamu simpan dan miliki bisa kamu akses untuk menjawab pertanyaan ujian. Alasan kenapa harus seperti itu sudah aku bahas dan jelaskan pada BAB 1. Kondisi tenang, damai, bahagia dan *fresh* ini akan kusebut Zona Sukses.

Setiap orang tidak terkecuali bisa masuk ke zona sukses ini, meskipun tidak sama kecepatan dan kelancaran memasukinya. Ada orang yang dengan sangat mudah bahkan bisa secara otomatis masuk ke zona sukses, tanpa harus berlatih. Ada pula orang yang butuh berlatih agar bisa masuk ke zona sukses.

Untuk mendapatkan zona sukses kamu harus 'memanggil' memori sukses.

Memori Sukses adalah segala memori yang berisi emosi positif yang kamu miliki. Memori tentang kebahagiaan, kebanggaan, kedamaian, kepuasan termasuk juga kasih sayang dan cinta. Memori sukses adalah juga apapun yang pernah kamu lihat, pernah kamu dengar dan pernah kamu rasakan saat kamu mencapai kesuksesan. Pada BAB 2 sudah kujelaskan panjang lebar bahwa sesungguhnya kamu sudah sering mencapai kesuksesan. Tinggal kau panggil saja memori saat-saat sukses itu.

Tombol Zona Sukses

Ada suatu teknik yang membantu mempermudah memanggil memori positif sehingga setiap saat lebih mudah dan cepat masuk ke zona sukses, yaitu tombol aktifasi zona sukses. Pilih salah satu titik di tubuhmu yang kamu jadikan sebagai tombol aktifasi. Pilih satu titik yang sensitif terhadap rasa nyeri, mudah terasa nyeri saat kamu menyentuh dan menekannya dengan jari. Setiap kali kamu berhasil memanggil kembali emosi positif kamu tekan tombol ini. Bila dilakukan berulang-ulang, maka hanya dengan menekan tombol ini kamu bisa mengaktifkan emosi positif dengan cepat.

Mengaktifkan Memori Sukses

Mengaktifkan memori yang berisi emosi positif sangat mudah dan menyenangkan karena kamu tinggal mengingat kembali saat-saat kamu merasakan kebahagiaan, kebanggaan, kedamaian dan kepuasan yang pernah kamu alami. Ingat-ingat lagi saat terjadinya **Daftar Suksesmu dalam BAB 3**. Agar maksimal dan efektif, kamu harus benar-benar memunculkan tiga aspek dan menguatkannya, yaitu apa yang kamu lihat, apa yang kamu dengar dan apa yang kamu rasakan saat kamu mengalaminya. Lebih dahsyat lagi bila ditambah dua aspek lagi yaitu apa yang kamu endus dan yang kamu rasakan di lidahmu, namun tiga aspek yang kusebutkan pertama saja sudah cukup bagus.

Bila kamu benar-benar mengingat tiga aspek, penglihatan-pendengaran-perasaan, dan menguatkannya, emosi positifmu akan kembali muncul dan semakin menguat. Biarkan dan tingkatkan lagi.

Bagaimana meningkatkan atau melipatgandakan emosi? Emosi bisa kamu rasakan di dalam tubuhmu, letaknya berbeda-beda untuk setiap orang dan setiap emosi. Emosi dalam tubuh tidaklah statis, tapi bergerak berputar-putar, rasakan arah putaran emosimu. Untuk meningkatkan emosi positif, kamu harus mempercepat putaran emosi yang kamu rasakan, perluas area putarannya.

Saat kamu berusaha meningkatkan emosi positif memorimu, tekan tombol aktifasi zona suksesmu. Dengan menekan tombol aktifasi ini kamu sedang menginstall emosi positif ke dalam zona suksesmu.

Lakukan pada semua emosi positif yang berhasil kamu hadirkan lagi. Semakin banyak kamu mengumpulkan emosi positif, semakin bagus zona sukses yang kamu bangun. Pastikan memori yang kamu hadirkan benar-benar hanya berisi emosi positif,karena kadang pada sebuah memori, selain emosi positif, ada pula di dalamnya emosi negatif seperti kesedihan atau kemarahan.

Cara termudah menghadirkan memori yang berisi emosi positif adalah dengan mengingat tempat atau lokasi, dan orang-orang yang terlibat dalam peristiwa. Datangi lagi tempat-tempat yang membuatmu mengingat kembali memori positif, atau temui orang-orang yang kamu sayangi.

Belajarlah di tempat-tempat yang paling membuatmu tenang dan damai, maka lebih mudah info-info pelajaran masuk dan tersimpan dalam pikiranmu. Saat kamu merasa sangat damai dan bahagia, perhatikan sekitarmu, dengar suara-suara yang muncul, rasakan dan kuatkan kebahagiaan dan kedamaian, bila perlu cium aroma yang ada. Saat itu juga kamu tekan tombol aktifasi zona suksesmu, agar saat kamu butuhkan dan kau tekan tombol aktifasi, kamu bisa mudah memanggil kembali emosi yang sama.

Kamu lakukan kegiatan membangun zona sukses ini setiap hari. Dan pada hari saat ujian nasional, saat bangun tidur aktifkan zona suksesmu. Pastikan kamu selalu dalam zona sukses saat mengerjakan ujian sampai selesai.

Latihan Mental Sukses

Saat membangun zona sukses setiap hari, kamu juga harus latihan mental menghadapi ujian. Bayangkan, imajinasikan kamu sudah pada hari ujian nasional. Imajinasikan kamu bangun pagi dengan perasaan semangat dan bahagia, imajinasikan kamu terbangun dan selalu ada dalam zona sukses. Imajinasikan kamu bersiap ke tempat ujian, mengerjakan semua soal ujian dengan tenang, damai, bahagia dan semangat, di dalam zona sukses sampai selesai. Setiap hari lakukan latihan ini, sampai kamu benar-benar menemui hari itu. Maka pada hari itu, mentalmu sudah terlatih sebagai orang yang sukses ujian nasional. Pada hari itu kamu benar-benar siap mental menghadapi ujian nasional, karena sebelumnya kamu sudah berlatih berkali-kali, setiaphari.

BAB 8.
Pasrahkan Semua KepadaNYA

Anakku, meskipun Bab ini adalah Bab terakhir, tapi sebenarnya justru yang pertama kali yang harus kamu lakukan.

Apapun yang sudah kamu lakukan untuk mengejar cita-citamu, apapun cita-cita yang akan kamu kejar, semuanya ada di genggaman Tuhan. Masa lalu, saat ini, dan masa depan ada di dalam kuasaNYA. Tidak ada sesuatupun di dunia ini yang bisa ada atau terjadi di luar kuasaNYA.

Anakku…manakah yang lebih dahulu antara pasrah dengan usaha? Bila jawabannmu adalah usaha, berarti kamu tidak bisa membedakan antara pasrah dengan menyerah berusaha.Pasrah bukanlah menyerah berusaha. Pasrah juga bukan kelanjutan dari berhentinya berusaha. Pasrah adalah pengakuan kita dan penyandaran kebutuhan kita kepada Kekuasaan Tuhan yang tanpa batas. Karena itu pasrah harus kita lakukan sebelum berusaha.Namun kamu harus benar-benar paham dan sadar tentang perbedaan pasrah dengan menyerah berusaha,karena bila kamu belum bisa membedakannya, dan kamu lakukan pasrah di awal, maka usahamu tidak akan kamu lakukan dengan maksimal.

Segala usaha dan upaya kita berada dalam KekuasaanNYA. Bahkan kehendak kitapun berada dalam kekuasaanNYA.Dalam KuasaNYA kita punya hasrat berkehendak, punya dorongan dan tenaga untuk bertindak, punya ketabahan dan kekuatan untuk menerima hasil usaha kita. Dengan berpikir dan bersikap pasrah sebelum berusaha, sama dengan kita mohon kepadaNYA agar dianugerahi kehendak,

hasrat, tenaga, dan hasil yang terbaik,karena memang hanya Tuhan yang paling tahu apa yang terbaik bagi kita.

Pasrah di awal juga berarti pengakuan dirimu kepada Hukum Tuhan. Karenaitu, bukanlah pasrah namanya bila kamu tidak meyakini Hukum Tuhan. Hukum alam, hukum sebab akibat adalah Hukum Tuhan. 'Kalau kamu rajin belajar, kamu jadi pandai', 'Kalau kamu berusaha dengan keras, kamu berhasil', adalah Hukum Tuhan.

Sebelum melakukan sesuatu, yakinlah bahwa Tuhan Maha Tahu yang terbaik bagimu, yakin dan lakukan sesuai Hukum Tuhan, itulah yang dimaksud dengan pasrah.

Siap Menerima Hasil

Kadang-kadang hasil usaha kita tidak sesuai dengan harapan kita. Kalau itu terjadi padamu, ingatlah tentang cita-citamu yang mulia, ingatlah bahwa hidup ini adalah sebuah proses panjang yang terdiri dari banyak tahapan. Ingatlah bahwa ketidak sesuaian hasil dengan harapan pada suatu tahapan adalah juga sebuah tahapan proses. Yang harus kamu lakukan adalah mengevaluasi kualitas kepasrahanmu:

1. Evaluasi dan tingkatkan keyakinanmu bahwa Tuhan Maha Tahu apa yang terbaik bagimu.
2. Evaluasi dan perbaiki apakah yang kamu lakukan sudah sesuai dengan Hukum Tuhan.
3. Gunakan hasil evaluasi untuk memulai tahapan baru berikutnya.

Bila kamu merasa sudah pantas mendapatkan hasil yang kamu inginkan, tingkatkan lagi, janganlah mudah berpuas diri karena proses hidup ini sangat panjang. Bila kamu merasa belum pantas mendapatkan hasil yang kamu inginkan, segera perbaiki, tingkatkan kualitas kepasrahanmu. Pastikan setiap saat kamu menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sampai kapan? Sampai akhir hayat, karena kita tidak akan pernah tahu.

'Lulus' atau 'tidak lulus' ujian nasional, kamu harus semangat melangkah pada tahapan selanjutnya proses hidupmu, karena kamu sudah menyelesaikan sebuah tahapan. Sejatinya tidak ada orang yang gagal melewati sebuah tahapan proses, bila dia selalu mengevaluasi tahapan sebelumnya untuk melangkah pada tahapan berikutnya. Kegagalan adalah bila seseorang berhenti melangkah.

Cita-cita muliamu sedang menunggu anakku…Apapun hasil ujian nasional, cita-citamu tetap menunggu. Pasrah dan semangatlah menghadapi masa depanmu, menjemput cita-cita…Dan itu hanyalah masalah waktu…

Pasrahkan Semua KepadaNYA

I. Tuliskan perbedaan PASRAH dengan MENYERAH

Pasrah	Menyerah

II. Tuliskan 5 alasan kamu berhak lulus ujian nasional

a. ……………………………………………………………………………………

b. ……………………………………………………………………………………

c. ……………………………………………………………………………………

d. ……………………………………………………………………………………

e. ……………………………………………………………………………………

III. Tambahkan lagi **point II.** di atas sebanyak-banyaknya. Gunakan dalam doa-doamu.

Contoh doa :

“Ya Tuhan hamba adalah siswa yang **…..(point II.)…,** karena itu mohon Ridlo dan Kemudahan dariMU dalam ujian nasional ini…”

Profil Penulis

Nur Muhammadian lahir di Bondowoso pada tahun tujuh puluh dua, namun dibesarkan di Jember sampai lulus SMA. Menempuh kuliah jurusan Listrik sampai tahun 1994 di kota dingin Malang.

Setelah bekerja di beberapa kota, sembilan tahun kemudian Nur Muhammadian berhasil meraih impiannya kembali dan bekerja di kota Malang. Di Malang ini pula Nur Muhammadian bertemu dengan komunitas penulis FLP yang membuat impian berikutnya menjadi seorang penulis mulai terwujud.

Selama di Malang, Nur Muhammadian banyak sekali melakukan perenungan dan proses perubahan hidup sehingga pada pertengahan 2011 mengundurkan diri dari perusahaan tempatnya bekerja selama enam belas tahun dan berkomitmen menjadi wirausahawan, sebuah keputusan besar dalam rangka mengejar impian-impiannya.

Dalam rangka mengejar impiannya menjadi praktisi di dunia pendidikan, khususnya pendidikan mental, Nur Muhammadian banyak mempelajari ilmu-ilmu tentang mental dan pikiran.

Beberapa di antaranya adalah:

- Belajar Neuro Linguistic Programming kepada Hingdranata Nikolay,The Licensed Master Trainer of NLP™ di NLP Indonesia
- Belajar Egostate Therapy kepada Antonius Arif , The Master of Mind Reprogramming di School of Mind Reprogramming
- Belajar Spiritual Emotional Freedom Technique kepada Ahmad Faiz Zainuddin, The SEFT Founder di LoGOS Institute

Nur Muhammadian sangat *concern* pada pola pendidikan berbasis impian yang fokus pada pengembangan dan penguatan karakter. Saat ini sedang berusaha mewujudkan sebuah sekolah yang berbasis impian siswa.Selain itu, Nur Muhammadian juga kini aktif di komunitas menulis PNBB (Proyek Nulis Buku Bareng).

Nur Muhammadian bisa dihubungi di:

- Handphone : 081 555 88 2600
- Facebook : http://www.facebook.com/nmdian
- Email : nmdian@gmail.com

Fanpage :

http://www.facebook.com/cahayaselarasinsani

http://www.facebook.com/siapujiannasional

Blog :

http://motivasihidupsukses.wordpress.com

Tentang PNBB

Belajar di PNBB: Kruta!

Oleh: Azzurit Hijau 125

PNBB adalah satu dari sekolah menulis yang ada di Facebook, namun pelajarannya tak hanya tentang menulis saja, banyak pelajaran lain sebagai sarana pengembangan diri, seperti: IT, spiritual, marketing, parenting, psikologi, NLP, tanaman herbal, bahkan juga kuliner,pelajaran yang keren, yang tentu saja tak dipunyai oleh sekolah menulis lainnya. Alasannya karena PNBB tak hanya ingin mengembangkan bakat kepenulisan saja, tapi juga kehidupan personal anggotanya. Dan inilah yang menjadi pembeda utama PNBB dengan sekolah menulis lainnya.

Karena pelajarannya beragam, maka tak akan menimbulkan kejenuhan tingkat akut. Para gurunya pun tak hanya bisa menggurui, melainkan membimbing dan mencontohkan. Predikat guru tak selamanya berlangsung, karena hanya di PNBB, guru bisa menjadi murid dan murid pun bisa menjadi guru. Akibatnya akan senang berlama-lama dalam kelas. Jika bolos sehari saja, akan menimbulkan rasa kangen yang membuat jiwa resah dan gelisah, hehehe. Dalam belajar, kesempatan bertanya pun diberikan seluas-luasnya, asal bukan bertanya hal-hal terlarang. Tapi jika hal itu terjadi, maka Densus 77 akan siap mengamankan. Keren gak tuh?

Suasana belajarnya sangat hangat dan menyenangkan, selalu diselingi canda tawa, sehingga tak monoton dan membosankan, tak seperti suasana belajar di sekolah menulis lainnya. Kebetulan, saya

juga termasuk anggota dari beberapa sekolah menulis, tapi sekolah menulis yang unik dan keren hanyalah PNBB,tak ada tandingannya. *Kruta* pangkat 8, deh! Hehe.

Karena pelajaran, guru dan suasananya yang sangat kruta, maka notifikasi pun mengalir tanpa henti. Setiap buka efbe dari si SE merah-putih (nama hape saya), ada aja notifikasi dari grup. Dan langsung saja tangan meng-kliknya dan melupakan notifikasi lainnya. Bahkan sampai keseringannya buka PNBB, efbe saya jadi terabaikan,sering lupa update status, paling *publish* note aja, karena saya memaksa diri untuk menulis setiap hari, tapi kadangnya pun dirapel juga,hehe.

Belajar di kelas PNBB selalu memacu adrenalin, apalagi jika ada yang posting kuliner,wuihhhhh, ngences dah. Waktu belajarnya pun gak ada matinya, dari pagi sampai malam, 24 jam full. Ada yang ronda malam dan insomnia akut dan inilah penunggu malamnya kelas. Bebas masuk kelas kapan saja seluangnya waktu. Jika kelasnya sepi, ada panggilan-panggilan agar muridnya pada datang, semuanya dipanggil, apalagi yang sering bolos. PR pun ada dan berlaku untuk semuanya (guru dan murid), ada juga Densus yang selalu meng-*update* nama pengumpul PR dan mengingatkan yang belum buat PR. Di sekolah lain? Gak ada tuh. *Kruta* lagi, kan?

Kruta, kruta, kruta. PNBB emang *kruta* abis!PNBB sudah berhasil membuat semua terbius dan kecanduan parah, berhasil juga menulari wabah virus menulis. Semua jadi suka menulis, menulisnya pun boleh apa saja, tak tergantung *genre*. Menulis komentar ataupun menulis kerusuhan juga diperbolehkan. *Intinya mah kudu nulis, kitu ceuk para TKM teh*.

Jadi, tak ada ruginya untuk memutuskan belajar di PNBB, yang ada justru keuntungan yang berlipat-lipat. Ilmu menulisnya dapat, ilmu kerusuhannya dapat, dan ilmu-ilmu kehidupannya pun dapat. Lengkap bin kumplit, bukan?

Satu kata untuk PNBB: *Krutaaaaaaa*!

*Kruta = Keren

***

Informasi Komunitas

Facebook Group:

Proyek Nulis Buku Bareng

http://www.facebook.com/groups/proyeknulisbukubareng/

proyeknulisbukubareng@groups.facebook.com

Website: www.proyeknulisbukubareng.com

Daftar Pustaka

Bacakilat, Kiat Membaca 1 Halaman/Detik, Agus Setiawan, PT Gramedia, Jakarta, 2010

Be Happy Get What You Want, Panduan Praktis untuk Bahagia dan Mendapatkan Apa yang Anda Inginkan, Hingdranata Nikolay, PT Gramedia, Jakarta, 2009

Get the Life You Want, the Secrets to Quick and Lasting Life Change with Neuro-Linguistic Programming, Richard Bandler, Health Communication Inc, Florida, 2008

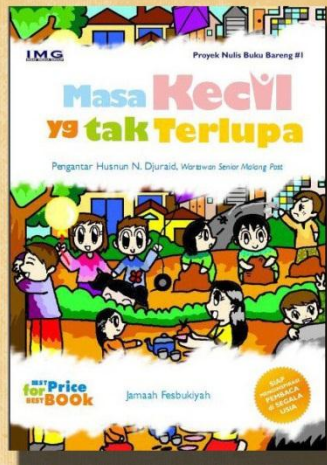
Kalau Anda Mau Pasti Bisa, Rahasia Kekuatan Hipnoterapi dan NLP, Antonius Arif, Titik Media Publisher, 2010

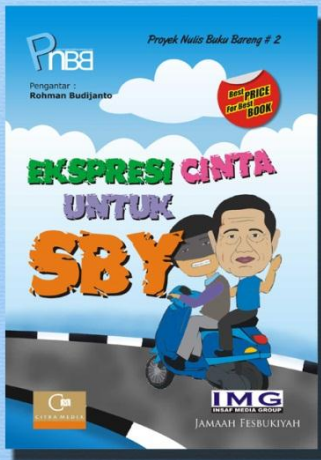
Buku #1 PNBB

Masa Kecil yang Tak Terlupa

Kenangan masa kecil sungguh tak bisa dilupakan. Apapun kenangan itu, terlalu sayang bila dibiarkan begitu saja, karena di dalamnya kita mengambil banyak pelajaran dan hikmah. Buku ini adalah kumpulan kenangan masa kecil dari *jamaah fesbukiyah*. Ada yang lucu, mengharukan, dan menegangkan. Berisi kompilasi dari 56 penulis dengan 56 judul tulisan.

Bagi yang ingin mendapatkan buku ini, bisa menghubungi:
Heri Cahyo - 0857 5566 9057
http://facebook.com/hmcahyo

Catatan : Buku ini diterbitkan tidak bertujuan komersial.

Tebal : 350 halaman
Pengganti Ongkos Cetak : Rp. 65,000

www.proyeknulisbukubareng.com
proyeknulisbukubareng@groups.facebook.com

Buku #2 PNBB

SBY juga manusia, yang butuh dukungan cinta untuk melecut semua potensi kepemimpinannya, potensi kenegarawanannya, dan potensi keberpihakannya kepada rakyat.
Ekspresi cinta serius, solutif, santai dan gokil yang disampaikan untuk Presiden SBY, akan kita dapatkan di dalam buku ini.
Yah, namanya ini adalah ekspresi cinta, tentu sepedas apapun kritikan di buku ini kepada SBY, tetap dimaksudkan dalam rangka mencintai Beliau, karena merindu SBY menjadi lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Harga Buku : Rp. 40.000

Bagi yang ingin mendapatkan buku ini, bisa menghubungi:
Heri : 0857 5566 9057
Abrar: 081 555 71 4545

www.proyeknulisbukubareng.com
http://www.facebook.com/groups/proyeknulisbukubareng/